**Питание и психическое здоровье**

Здоровые отношения с едой способствуют вашему физическому, эмоциональному и психическому благополучию. Этот месяц посвящен работе над выстраиванием этой связи и способам укрепления психического здоровья у детей и взрослых.

|  |
| --- |
| **В материалах по вовлеченности этого месяца вы найдете следующее:**  **Тематические статьи**, в которых разъясняется, что такое психическое здоровье и как можно сделать отношения с едой более здоровыми.  **Советы**, как сделать подход к еде и напиткам более осознанным.  **Интерактивный инструмент для проведения скрининга** на наличие признаков и симптомов расстройств пищевого поведения.  **Обучающий курс** по теме «Я слишком занят(а), чтобы питаться правильно».  **Обучающие материалы для руководителей, включая подкаст** «Поддержание максимальной производительности персонала с помощью здорового питания». |

[Просмотреть материалы](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ru-ru)

**Чего ожидать каждый месяц:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Актуальные темы**. Получите доступ к обновляемому контенту и ежемесячно знакомьтесь с новой темой. |
|  | **Дополнительные материалы.** Дополнительные материалы и советы о том, как помочь самому себе. |
|  | **Библиотека контента.** Постоянный доступ к любимому контенту. |
|  | **Поддержка для всех**. Делитесь этими советами со всеми, кто, по вашему мнению, найдет их полезными. |